

KỸ THUẬT DẪN BÓNG TRONG BÓNG ĐÁ

Trước hết các bạn sinh viên hiểu dẫn bóng là gì ?

Kỹ thuật dẫn bóng theo nghĩa hẹp là phương pháp dẫn bóng tức là dùng một bộ phận nào đó của cơ thể để tiếp xúc bóng khiến trái bóng chịu sự điều khiển của người dẫn bóng.

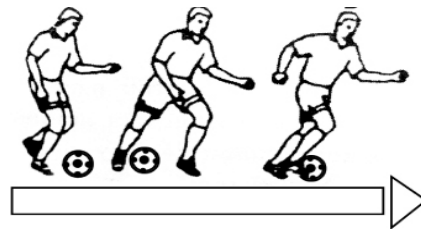
Theo nghĩa rộng kỹ thuật dẫn bóng không chỉ hát trái bóng theo sự điều khiển của con người mà còn phải vượt qua sự truy cản của đối phương.

Khi dẫn bóng cần sử dụng phối hợp các bộ phận của cơ thể như bàn chân (mu, má trong, má ngoài, lòng bàn chân, gót chân) ngực và đầu.

Các bạn cần biết các cách dẫn bóng sau

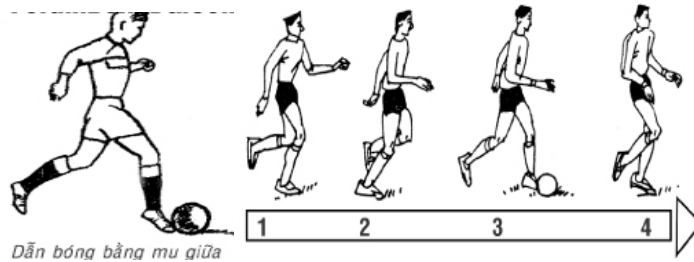
. Phân loại kỹ thuật dẫn bóng :

1. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân



Hình 1 Dẫn bóng bằng lòng

2. Dẫn bóng bằng mu bàn chân

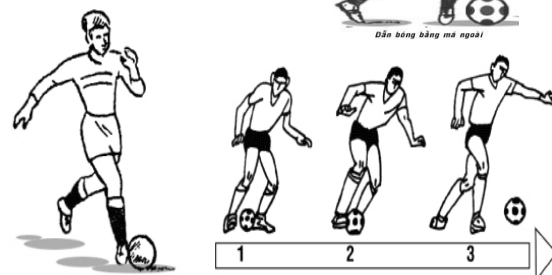


Hình 2 Dẫn bóng bằng mu bàn chân

3. Dẫn bóng bằng má ngoài bàn chân



4. Dẫn bóng bằng má trong bàn chân



Hình 4 Dẫn bóng bằng má trong bàn chân